Después de un desastre: una guía para padres y maestros

After a Disaster: A Guide for Parents and Teachers

Nota: la información basada en este folleto desarrollada por Project Heartland—Un proyecto de Oklahoma Department of Mental Health and Substance Abuse Service en respuesta a las bombas de 1995 en Murrah Federal Building en la ciudad de Oklahoma. El proyecto de Heartland fue desarrollo con fondos de Federal Emergency Management Agency en consulta con The Federal Center for Mental Health Services.

Desastres naturales como tornados, o tragedias hechas por el hombre como por ejemplo bombas, pueden dejar los sentimientos de los niños inseguros, asustados y confusos. Ya sea que un niño haya experimentado un trauma personal o haya visto un evento en la televisión o escuchó la discusión de un adulto, es importante para los padres y maestros estar informados y listos para ayudar en caso que reacciones al estrés empiecen a ocurrir.

Los niños responden a traumas en diferentes formas. Algunos posiblemente tengan reacciones inmediatamente después del evento; otros posiblemente se vean bien por semanas o meses, después empiecen a mostrar comportamientos inquietantes. Conocer los signos que son comunes en diferentes edades, pueden ayudar a los padres y maestros a reconocer problemas y responder apropiadamente.

Edad Preescolar

Los niños entre las edades de 1 a 5 años encuentran particularmente muy difícil el ajustarse a cambios y pérdidas. En adición, estos menores todavía no han desarrollado sus propias habilidades de como sobrellevar el estrés, así que ellos dependen de los padres, miembros de la familia y maestros para ayudarse a atravesar tiempos difíciles.

Después de un evento traumático, los niños muy pequeños posiblemente regresen a una etapa de comportamiento temprano. Por ejemplo, los niños preescolares posiblemente regresen a chuparse el dedo o mojen la cama o posiblemente le tengan miedo a extraños, animales, la oscuridad o a los “monstruos.” Ellos talvez se aferren al padre de familia o maestro o se sientan muy unidos a un lugar donde ellos se sienten seguros.

Los cambios en el hábito de dormir y comer son comunes, como también dolores y molestias inexplicables. Otros síntomas que hay que vigilar es la desobediencia, hiperactividad, dificultades para hablar o un progresivo comportamiento retraído. Los preescolares talvez digan historias exageradas sobre el evento traumático o talvez hablen sobre ello una y otra vez.

Niñez Temprana

Los niños entre las edades de 5 a 11 años posiblemente tengan las mismas reacciones de un muchacho o muchacha joven. En adición, ellos posiblemente estén retraídos de grupos de juego y amigos, compitan más por la atención de los padres, miedo de ir a la escuela, permitirse bajo rendimiento para abandonar los estudios, empezar a ser agresivo o tener dificultades para concentrarse. Estos niños talvez regresen a tener

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE DESASTRES

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

CR-006837 9/06

comportamiento de “niños pequeños,”por ejemplo, ellos talvez pidan que se les alimente o que se les cambien la ropa.

Adolescentes

Los niños entre las edades de 12 a 14 años son mas propensos a quejarse por dolencias físicas vagas cuando están bajo estrés y pueden abandonar tareas, trabajo de la escuela y otras responsabilidades que ellos anteriormente podían manejar. Mientras que en una mano ellos pueden competir vigorosamente por atención de sus padres y maestros, ellos también pueden estar retraídos, resistir la autoridad, empezar a ser negativos en el hogar o la clase o también pueden empezar a experimentar un comportamiento de alto riesgo como beber o abusar de las drogas. Estos jóvenes están en una edad de desarrollo en la cual las opiniones de otros son muy importantes.

Ellos necesitan ser vistos como “normales” por sus amigos y están menos preocupados de relacionarse bien con adultos o participar en actividades familiares o recreativas que ellos anteriormente disfrutaban.

En la adolescencia tardía, los adolescentes posiblemente tengan sentimientos de que no ayudan los suficiente y culpabilidad porque ellos no pueden asumir responsabilidades completas de un adulto de la forma en que la comunidad responde a desastres. Los adolescentes mayores pueden también negar expresar sus reacciones emotivas a eventos traumáticos.

Cómo Ayudar

Confortar es la clave para ayudar a los niños en tiempos traumáticos. Niños muy pequeños necesitan muchos abrazos, así como apoyo verbal. Responda a las preguntas sobre desastres, pero no viva en el pasado hablando sobre detalles espantosos o permita que el tema domine por tiempo indefinido a la familia o clase. Motive a los niños de todas las edades a expresar sus emociones por medio de conversaciones, dibujos o pinturas y encuentre la forma de ayudar a otros que fueron afectados por el desastre.

Trate de mantener una rutina normal en el hogar o clase y motive a niños a participar en actividades recreativas. Reduzca temporalmente sus expectativas sobre actividades en el hogar o escuela, sustituyendo menos demandas de responsabilidad por tareas normales.

Finalmente, sepa que, usted también puede tener reacciones asociadas con el evento traumático y debe tomar los pasos para promover la propia curación de sus heridas físicas y emocionales.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, contacte a su departamento de salud pública local, el centro de salud mental comunitaria, un terapeuta o un profesional de salud.

Esta hoja de información, fue adaptada por una publicación de Mental Health Services of Substances Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services. http://mentalhealth.samhsa.gov